



INFORMATIE GEMEENTE BOEKEL

Wij werken op afspraak.

U kunt een afspraak maken via www.boekel.nl, telefonisch (0492) 326800 of aan de receptie van het gemeentehuis.

Openingstijden

Gemeentehuis:

- maandag t/m vrijdag 09.00 - 12.30 uur
- woensdag 13.30 - 19.30 uur

Het gemeentehuis is dagelijks telefonisch bereikbaar van 08.30 - 17.00 uur, behalve op vrijdagmiddag. Op vrijdagmiddag is het gemeentehuis gesloten.

Gemeentewerf:

maandag t/m vrijdag 09.00 - 10.00 uur
of op afspraak.

Bestuur

Voor een persoonlijk gesprek met de burgemeester of één van de wethouders kunt u een afspraak maken bij het bestuurssecretariaat: (0492) 326808.

Overig

Voor meer informatie, nieuwsberichten etc. kunt u kijken op onze website: www.boekel.nl.

Voor vragen en opmerkingen over deze gemeentepagina kunt u contact opnemen met het cluster Communicatie van de gemeente via (0492) 326800 of info@boekel.nl.

Klachten of meldingen

Hebt u een klacht of een melding, dan kunt u dit doorgeven via onze website www.boekel.nl (kies voor melding openbare ruimte). Als dat niet mogelijk is, dan mag u bellen naar één van de onderstaande nummers en kunt u uw klacht of melding telefonisch doorgeven:

0492 - 32 68 00

voor klachten over zaken zoals verzakte stoeptegels, overhangende begroeiing en dergelijke.

Klachten en meldingen over straatverlichting kan u online doorgeven op www.boekel.nl via melding openbare ruimte. Daarnaast kan u de meldingen ook telefonisch doorgeven bij de gemeente Boekel (0492-326800)

Storing drukriolering:

0412 - 63 13 78 (Van der Ende, Oss)

Info afvalinzameling:

- www.gemeentelandvancuijk.nl/afval
- gemeente@landvancuijk.nl
bereikbaar op: 0485 854000
- de Afvalapp: www.deafvalapp.nl

De digitale afvalkalender is nu te vinden op gemeentelijke website:

<https://www.boekel.nl/inwoners-en-ondernemers/afval-en-milieu/afvalkalender>

(milieu / geur) overlast van bedrijven:

0492 - 32 68 00

www.milieuklachtcentrale.nl:

073 - 681 28 21

Calamiteiten openbare werken:

Ontdek de verborgen wereld onder je voeten met de Breukenland-webapp

Wist je dat er een hele wereld schuilgaat onder het oosten van Noord-Brabant en het noorden van Limburg? Een wereld van breuken, geologie en verhalen die ons landschap, onze cultuur en onze natuur hebben gevormd. Met de nieuwe webapp Breukenland maak je op een unieke en interactieve manier kennis met deze verborgen schatten.

Breukenland neemt je mee op een avontuurlijke reis langs de Peelrandbreuk en Tegelenbreuk. Volg de routes in Uden, Boekel, Deurne en Merselo en luister naar boeiende verhalen die tot leven komen zodra je de juiste plek bereikt. Verzamel punten, ontdek de bijzondere geologie en beleef de natuur op een geheel nieuwe manier. Breukenland is niet alleen leuk voor kinderen vanaf tien jaar, maar ook voor volwassenen die meer willen weten over de geschiedenis en de natuur van onze regio.

Waarom de webapp Breukenland?

- Interactief: verken de omgeving op je eigen tempo en ontdek de verhalen achter het landschap.
- Educatief: leer meer over geologie, breuken en de invloed daarvan op onze omgeving.
- Leeftijdloos: een leuke activiteit voor het hele gezin, zowel jong als oud.
- Toegankelijk: de webapp is eenvoudig te gebruiken en werkt op elke smartphone-browser.
- Gratis: Breukenland is volledig gratis te gebruiken.

Feestelijke lancering op 8 september in Boekel

Kom op zondag 8 september om 13:00 naar de feestelijke lancering van Breukenland bij d'n Perekker in Boekel. Maak kennis met de makers van de app en probeer de app, geniet van hapjes en drankjes en ontdek de verborgen wereld onder je voeten! (Zie hiervoor ook de flyer.)

Meer informatie

Breukenland is een initiatief van Pop-Up City en wordt ondersteund door Geopark Peelhorst en Maasvallei i.o., provincie Noord-Brabant, Streekfonds De Maashorst en de gemeenten Boekel, Deurne en Venray. Deze zijn al lid van het Geopark.

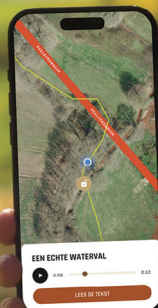


Breukenland - Perekker in de winter

Gemeentenuws

ONTDEK DE PEELRANDBREUK IN BOEKEL MET DE BREUKENLAND-APP

Kom naar de feestelijke lancering op **zondag 8 september om 13:00 uur** bij d'n Perekker in Boekel



KOM LANGS EN PROBEER DE APP ZELF UIT!

GESCHIKT VOOR KINDEREN VANAF 9 JAAR

BAK JE EIGEN PIZZA MET PRODUCTEN UIT DE STREEK

Dwars door Boekel loopt de Peelrandbreuk, maar hoe kun je hem herkennen? Hoe bijzonder is deze verborgen wereld onder onze voeten? Ontdek het zelf!

Ga op pad met de web-app Breukenland en leer alles over aardbevingen, ondergrondse watervallen, magisch water en nog veel meer. Op zondag 8 september is de feestelijke lancering bij d'n Perekker. Kom langs, geniet van hapjes en drankjes en probeer de app zelf uit!

MEER INFO
BREUKENLAND.NL



POP
L N O



GEO-PARK
PEELHORST +
MAASVALLEI

Gemeente Venray

Provincie Noord-Brabant

Gemeente Deurne

GEMEENTE
BOEKEL



Interview wijkagent Paul Beista



PAS OP OPLICHTERS GESIGNALEERD IN UW WIJK

“Kan ik geld lenen voor benzine, want ik sta met een lege tank en heb geen cent op zak.” Of: “Mag ik me even voorstellen. Ik ben de nieuwe buurvrouw en woon een paar huizen verderop. Is het mogelijk dat ik even binnenkom en kijk hoe het er bij u uitziet?”. Zomaar een paar voorbeelden van smoesjes die oplichters gebruiken.

Oplichters en dieven zijn zo geraffineerd dat ze mensen van alles op de mouw weten te spelden, weet Paul Beista, wijkagent van Boekel, Venhorst en Huize Padua. “Ze zijn vaak goed gekleed en komen vriendelijk en vertrouwenwekkend over. Hebben goed nagedacht over welke smoes ze willen vertellen en klinken daarom ook erg geloofwaardig. Ze kunnen zich voordoen als meteropnemer, iemand van een zorginstelling of een nieuwe buur. Ook kinderen en zwangere vrouwen spelen het ‘spel’ mee. Maar pas op: ze willen maar een ding en dat is bij u binnenkomen.” Sommige oplichters zijn zelfs zo brutaal dat ze de ellende van een ander misbruiken om binnen te komen. “Ze bellen aan,

zeggen dat er een ernstig ongeluk is gebeurd en dat ze 112 willen bellen. Trap daar niet in. Laat ze niet binnen, maar zeg dat u zelf het alarmnummer wel belt”.

Echt niet onaardig

Het kan zijn dat u voelt dat iets niet in de haak is, maar dat u het onbeleefd vindt om iemand niet te woord te staan of binnen te laten. “Hoe onaardig u dit ook vindt, laat onbekenden nooit binnen. Ze hebben geen goede bedoelingen”, benadrukt Paul Beista. “Oplichters opereren vaak met z’n tweeën. De een belt aan, lokt u naar binnen en leidt u af met een praatje. De ander ziet kans om ongemerkt uw geld, sieraden of bankpas te stelen. Echt, ze zijn heel geraffineerd”.

Bij twijfel niet opendoen

Aan de wijkagent de vraag wat het beste te doen als er een onbekende aanbelt. “Mijn advies is om altijd eerst via de deurspion of een raam te kijken wie er voor de deur staat. Kan dit niet, houd dan de de kierstandhouder erop. Staat er een meteropnemer of een reparateur voor de deur, vraag dan naar een legitimatie- en identiteitsbewijs. Bedenk wel dat veel bedrijven en instanties tegenwoordig vooraf een brief sturen met de datum en het tijdstip dat ze komen en niet zo maar bij u aan de deur komen.” Dan nog iets over de bankpas. Bankmedewerkers komen nooit aan de deur of nemen nooit telefonisch contact op om uw pincode te vragen. Geef dus nooit uw bankpas en/of pincode af. Ook niet aan mensen die zeggen van de politie te zijn”.

Blijf rustig

Maar wat als iemand zich toch uw huis binnen weet te praten? Wijkagent Paul Beista legt uit dat het beste is om niet in paniek te raken. “Rustig blijven en proberen met pra-

ten de man of vrouw de deur uit te krijgen. Zeg bijvoorbeeld dat een familielid of buurman elk moment thuis kan komen. Soms schrikt dit de oplichter af. Gebruik in ieder geval geen geweld, want dit voorkomt dat u ernstig letsel op loopt. Kijk goed hoe hij of zij er uit ziet en probeer dat te onthouden. Zijn ze de deur uit, kijk dan door het raam waar ze heen lopen. Stappen ze in een auto, noteer dan direct merk, kleur en kenteken. Desnoods een gedeelte ervan. Belt u daarna direct 112’.

Hulp en informatie

Spoed 112

Dove en slechthorende mensen kunnen [tolkcontact.nl](https://www.112.nl), 112NL-app of e-sms gebruiken

Geen spoed, wel politie 0900 - 8844

Dove en slechthorende mensen kunnen het contactformulier op [politie.nl](https://www.politie.nl) gebruiken

Informatie en aangifte 0900 - 8844

Dove en slechthorende mensen kunnen het contactformulier op [politie.nl](https://www.politie.nl) gebruiken

Opspringstiplijn 0800 - 6070

Meld Misdaad Anoniem 0800 - 7000

[politie.nl](https://www.politie.nl)

Sociale media





Nepagenten actief

GEEF NOOIT GELD OF WAARDEVOLLE SPULLEN AF

De politie waarschuwt voor oplichters die zich voordoen als agent. Zij weten slachtoffers met babbeltrucs over te halen om geld en waardevolle spullen af te geven.

Slachtoffers, veelal oudere mensen, worden gebeld door iemand die zegt van de politie te zijn. Deze persoon vertelt dat er een risico is dat er bij het slachtoffer wordt ingebroken. Hij of zij biedt aan dat een agent waardevolle spullen en geld ophaalt, om veilig te bewaren in een kluis op het politiebureau.

Korte tijd later staat er een 'agent' aan de deur. Soms dragen zij burgerkleding, soms een uniform (of iets dat daar sterk op lijkt).

Wat kunt u doen:

- Wordt u gebeld en vertrouwt u het niet? Hang op en maak melding bij de politie door 0900-8844 te bellen.
- Staat er een 'agent' voor uw deur? Vraag altijd naar identificatie (een pas met foto en dienstnummer). Bel 112 als u het niet vertrouwt!





Besluiten en plannen van het college van Burgemeester en Wethouders

In de vergadering van 16 juli 2024 is o.a. aan de orde geweest:

Ongevraagd advies installatie onafhankelijke bezwaarcommissie

Het college heeft besloten de afhandeling van bezwaren Participatiewet in te blijven kopen bij gemeente Meierijstad. Daarnaast stemmen zij in met een tegemoetkoming reiskosten voor het bijwonen van een hoorzitting in gemeente Meierijstad.

Besluiten en plannen van het college van Burgemeester en Wethouders

In de vergadering van 13 augustus 2024 is o.a. aan de orde geweest:

Vernieuwen convenant RNOB Regio Noordoost-Brabant

Het college stemt in met het nieuwe samenwerkingsconvenant voor de RNOB.

Beleidsopstelling lokale isolatie aanpak tot 2030 gemeente Boekel

Het college heeft ingestemd met de ontzorging van het Lokale Isolatie Programma Boekel door het Regionaal Energieloket

Principeverzoek nieuwe bedrijfslocatie tussen Julianastraat 19 en De Vlonder

Het college besluit om onder voorwaarden principemedewerking te verlenen aan het initiatief om een nieuwe bedrijfslocatie te realiseren aan De Vlonder ongenummerd te Boekel.

GEMEENTELIJKE BEKENDMAKING

Voornemen ambtshalve uitschrijving uit Nederland

Het college van burgemeester en wethouders van Boekel maakt bekend, dat zij het voornemen hebben om de bijhouding van de persoonslijst van onderstaande personen ambtshalve op te schorten met de aanduiding 'Vertrek uit Nederland'. Dit betekent dat deze personen niet meer als ingezetene in de basisregistratie personen is opgenomen, omdat uit een ingesteld onderzoek tot zover geen uitsluitel is verkregen omtrent de verblijfplaats van:

Naam, geboortedatum	Uitschrijving per datum	Datum voornemen
J.N. Bajon, 26-01-1980	12-08-2024	12-08-2024
K.W.H. Nooijen, 22-06-2001	12-08-2024	12-08-2024
T. Mykhailova, 10-07-1992	20-08-2024	20-08-2024
I Prasov, 04-02-1999	20-08-2024	20-08-2024

Een eventuele wijziging kan grote persoonlijke en/of financiële gevolgen hebben voor de betrokkene. Wij verzoeken daarom eenieder, die op de hoogte is van het huidige adres van bovengenoemde persoon, de medewerkers van de afdeling Burgerzaken hiervan op de hoogte te stellen.

Boekel, 20 augustus 2024

Burgemeester en wethouders van Boekel

PROVINCIALE BEKENDMAKINGEN

Wilt u meer weten over de provinciale bekendmakingen die mogelijk invloed op Boekel hebben? Kijk dan eens op www.brabant.nl/bekendmakingen.

Hier vindt u alle bekendmakingen in de provincie.

U kunt zich hier ook aanmelden voor de e-mailservice bekendmakingen.

Op www.brabant.nl/publicaties vindt u daarnaast een overzicht van meest recente publicaties van de provincie.

Alle overheidspublicaties inzichtelijk?

Om publicaties van alle overheidsinstanties inzichtelijk te krijgen kunt u zich abonneren op een e-mailservice via www.overwubuurtoverheid.nl.

Zo mist u nooit meer wat er speelt in uw omgeving!

PUBLICATIE MANDAATBESLUIT INZAKE WET TIJDELIJK HUISVERBOD 2024

Op 12 augustus 2024 heeft de burgemeester van de gemeente Boekel het Besluit tot het verlenen van mandaat inzake de Wet tijdelijk huisverbod 2024 vastgesteld. Deze is bekendgemaakt op de website www.officielebekendmakingen.nl. Indien u niet in de gelegenheid bent om het besluit digitaal in te zien en u wilt dit graag inzien dan kunt u telefonisch contact opnemen met de gemeente Boekel via het telefoonnummer 0492 – 326 800.

TIJDELIJKE VERKEERSMAATREGEL

Burgemeester en wethouders maken bekend dat er een tijdelijke verkeersmaatregel is genomen in verband met het 100-jarig bestaan van de brandweervereniging. In verband hiermee wordt op zondag 15 september 2024 vanaf De Vlonder 64, nabij de brandweerkazerne tot aan de T-splitsing Boekeldruk, afgesloten.

Boekel, 20 augustus 2024

Burgemeester en wethouders van Boekel

Gemeentenuws

Schoon Bezig Junior gaat van start!

Steeds meer kinderen ruimen zwerfafval op. En dat is heel fijn. Want in een schone buurt speel je fijner buiten. Voorheen konden kinderen die zwerfafval opruimen zich aanmelden bij de Beestenbende. Nu is daar een nieuw initiatief voor: Schoon Bezig Junior.



Schoon Bezig Junior

Schoon Bezig Junior is speciaal voor jonge vrijwilligers van 6 tot 12 jaar die zich graag inzetten voor een schone buurt. In het nieuwe schooljaar gaat Schoon Bezig Junior officieel van start. Op zondag 22 september is een feestelijke kick-off waar alle nieuwe leden welkom zijn! Ze ontvangen dan een welkomstpakket, worden officieel welkom geheten bij de club en hebben een onwijs leuke dag in ZooParc Overloon.

Aanmelden

Ben jij ook (al) Schoon Bezig? Meld je dan aan! Na aanmelding ontvang je als officieel lid alle materialen die je nodig hebt om je buurt schoon te houden. Vul samen met een volwassen begeleider het aanmeldformulier in op: www.gemeentelandvan-cuijk.nl/zwerfafval. Hier staat ook meer informatie over zwerfafval opruimen.

Tips om fietsdiefstal te voorkomen

Tijdens de kermis in Boekel is weer een flink aantal fietsen gestolen.

Op <https://centrumfietsdiefstal.nl> vind je tips die ervoor kunnen zorgen dat fietsendieven moeilijker jouw fiets kunnen stelen.



GEVONDEN EN VERLOREN VOORWERPEN t/m 20-08-2024

Gevonden:

- Armband, kleur: goud, met steentjes
- Mobiele telefoon, kleur paars, glas helemaal kapot
- Tasbih 33 kralen, kleur: zwart/taupe, (soort rozenkrans)
- Oxloc sleutel
- Herenfiets, merk: Batavus, kleur: grijs
- Horloge, merk: Pierre Montreux, kleur bandje: zwart, witte wijzerplaat zonder gesp
- Herenfiets, merk: Batavus Retro, kleur: blauw
- Herenfiets, merk: Giant Futuro, kleur: grijs
- Herenfiets, racefiets, merk: Lejeune, kleur: wit/rood
- Damesfiets, merk: Pointer Gloria, kleur: zwart
- Damesfiets, merk: Swinckels Mercurius, kleur: blauw
- Damesfiets, merk: Gazelle Grenoble, kleur: grijs

- Herenfiets, merk: Minerus/Arrow, kleur: blauw/grijs
- Damesfiets, merk: Popal, kleur: wit/rose
- Damesfiets, merk: Union, kleur: paars/grjs
- Damesfiets, merk: Granny Shinga, kleur: grijs-zwart
- Damesfiets, merk: Luxus Roma, kleur: grijs
- Damesfiets, merk: Mobion Electra, kleur: zwart
- Sleutelring met 2 sleutels
- Damesfiets, merk: Altra Vision, kleur: blauw/grijs
- Herenfiets, merk: Gazelle Free, kleur: paars
- Herenfiets, merk: Motobecame Prestige
- Damesfiets, merk: Batavus Verona, kleur: blauw
- Herenfiets, merk: Gazelle Davos
- Damesfiets, merk: Burgers, kleur: zwart
- Damesfiets, merk: Giant T-wist, kleur: blauw/paars
- Voetbalbroek + onderbroek, merk: Calvin Klein, kleur: blauw/geel, met Chelsea /logo

Verloren:

- Elektrische damesfiets, kleur: petrol, merk: Gazelle Orange, framnr. 61447678, beschadiging bij zadelpen

door kettingslot

- Elektrische fiets, merk: Gazelle, met kinderzitje en fietstassen met computer
- Kentekenplaat op plank gemonteerd, witte plaat HX-BP -67
- Fietscomputer, merk: Bosch van een elektrische fiets
- Bos met 5 sleutels van deuren aan een ring
- Iwatch, merk: Apple, kleur: zwart
- Portemonnee, kleur: bruin, inhoud: pasjes Intratuin en bonuskaart Albert Heijn en geld
- Kleine portemonnee in 3 kleuren: rode achterkant, voorzijde geel/blauw met rits, zijkant klepje met vakje, inhoud zegels van Snackpoint, divers geld: 1x € 50, 3x € 10 en 3x € 20 en muntgeld;
- Kleine portemonnee, kleur: bruin, inhoud: fietssleutel en € 50
- Portemonnee, kleur: zwart, inhoud: div. pasjes, rijbewijs en kentekenbewijs

Gevonden en verloren voorwerpen kunnen bij de receptie in het gemeentehuis worden afgegeven en gemeld. Dit kan ook telefonisch of via de website www.boekel.nl.

Bij vermissing van paspoort, identiteitskaart of rijbewijs, kunt u aangifte doen op onze website www.boekel.nl met uw Digid.



Even voorstellen: onze consulenten jeugd

Wij, Jolijn Luijckx, Job Wissink en Jorg van Doren zijn de consulenten jeugd binnen het Dorpsteam Boekel.



Bij ons kunnen kinderen tot 18 jaar met uiteenlopende psychische en/of sociale hulpvragen terecht, maar ook ouders met vragen over de opvoeding zijn welkom bij ons. Opgroeien gaat namelijk niet altijd helemaal vanzelf. We willen allemaal het beste voor ons kind, maar opvoeden is niet altijd eenvoudig. Het is voor veel ouders en verzorgers een zoektocht. Soms heeft u deskundig advies nodig. Of het nu om kleine vragen of grote problemen gaat: het is goed om te weten dat u er niet alleen voor staat! Bij het Dorpsteam Boekel groeien we met elk kind mee door ondersteuning te bieden bij de ontwikkeling en opvoeding van kinderen en jongeren.

Als consulent jeugd voeren wij gesprekken met gezinnen, veelal in de vorm van een huisbezoek. Dit kan bijvoorbeeld gaan om een eerste gesprek waarin de hulpvraag verder onderzocht wordt of een evaluatie om te kijken hoe de situatie ervoor staat. Daarnaast zijn wij regelmatig in overleg

met diverse partijen, waaronder scholen, de GGD, huisartsen of zorgaanbieders om onderzoek te doen naar het beste plan van aanpak.

Als consulent jeugd zijn wij de verwijzers richting gespecialiseerde hulpverlening. Op basis van het huisbezoek of een ander overleg en het daarbij horende onderzoek naar de hulpvraag maken wij de inschatting of dit vanuit de Jeugdwet gefinancierd kan worden of dat er naar eigen kracht of een voorliggende voorziening verwezen wordt.

Heeft u een hulpvraag? Dan kunt u elke werkdag tussen 09.00-12.00 uur telefonisch contact opnemen met het algemene nummer: 0492-328383. Ook kunt u een mail sturen naar info@dorpsteamboekel.nl en dan nemen wij contact met u op. Samen bespreken we dan of de hulpvraag passend is, waarna we een huisbezoek kunnen inplannen.

RIJBEWIJS ONLINE VERLENGEN

Wilt u uw rijbewijs **vernieuwen** of wilt u een nieuw rijbewijs aanvragen met een **categorie-uitbereiding**. Dan kan dat voortaan online.

In plaats van twee bezoeken is dan één bezoek aan het gemeentehuis voldoende. Alleen maar om het rijbewijs op te halen en



dat kan zonder afspraak tijdens onze openingstijden. De gemeente Boekel kan u zo nog beter van dienst zijn. Na twee werkdagen kunt u het rijbewijs persoonlijk ophalen bij de gemeente. Een aanvraag bij de balie duurt langer.

Erkende fotograaf

Als u het rijbewijs online aan wilt vragen, laat dan een pasfoto maken bij een door de RDW erkende fotograaf of fotocabine. De RDW stuurt u vervolgens een mail waarna u thuis online uw rijbewijs kunt aanvragen. Een overzicht van erkende fotografen en fotocabines is te vinden op de locatiewijzer op www.rdw.nl.

Uitzonderingen

Als u voor de eerste keer een rijbewijs aanvraagt of uw rijbewijs is gestolen of kwijtgeraakt, dan moet u nog wel naar het gemeentehuis komen voor de aanvraag.

REISDOCUMENTEN PIEK

Heeft u een paspoort of identiteitskaart die binnenkort verloopt?

Maak dan tijdig een afspraak via onze website www.boekel.nl/afspraak.



Gemeentenuws


Dorpsteam
Boekel
voor elkaar



Iedereen doet mee
en telt mee.

ONS welzijn

E info@ons-welzijn.nl

T 088 374 25 25

www.ons-welzijn.nl

Workshop Bordje Vol



Bordje
Vol

Wil jij meer inzicht in je situatie als
mantelzorg(er) en ontdekken hoe je
je zorg kan delen?

Een cursus voor mantelzorgers die inzicht willen krijgen in:

- hun energiegevers- en vreters,
- welke veranderingen wenselijk zijn,
- wie daarbij kan helpen.

INFORMATIE

Datum:	Donderdagavond 26 september 2024
Tijd:	19.00-21.00 uur
Locatie:	Dorpsteam Boekel, Kennedystraat 2A Boekel
Aanmelden:	E-mail: lna.koomen@ons-welzijn.nl of bel naar 06-12372893

Als mantelzorg(er) ben je altijd bezig en aan het zorgen. Tijdens deze avond sta je stil bij jouw rol en taken als mantelzorg(er).

BordjeVol is een hulpmiddel dat helpt duidelijk te krijgen wat je allemaal doet, wat je energie kost, waar je juist energie van krijgt en waar je helaas niet aan toekomt als mantelzorg(er). Ook helpt het om in beeld te brengen wie jou eventueel kan ondersteunen.

Samen met andere mantelzorgers, maar wel voor ieder zijn/haar eigen situatie, en met hulp van sociaal werkers bekijk je jouw situatie als mantelzorg(er).

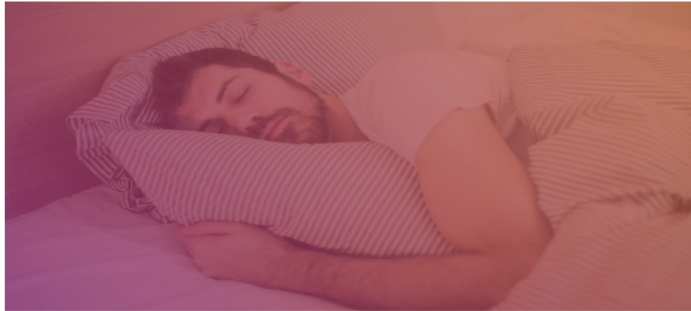
Bel of mail ons om je aan te melden.
We kijken uit naar je komst!



NIEUWE DATA

Beter slapen doe je zo!

Training voor volwassenen die last hebben van slapeloosheid.



Goed slapen is voor iedereen erg belangrijk. We willen ons overdag fit voelen en niet slaperig of uitgeblust. Bovendien is 's nachts wakker liggen niet prettig. Slapen is nodig om tot rust te komen, lichamelijk en geestelijk te herstellen en weer energie te krijgen voor een nieuwe dag. Wanneer je niet goed slaapt dan kan je daarvan overdag negatieve gevolgen ondervinden.

Je kunt je prikkelbaar en futloos gaan voelen en daardoor moeite krijgen om je te concentreren. Sociale contacten en andere bezigheden kunnen hierdoor afnemen. Dit kan tot overbelasting of somberheid leiden.

Informatie:

Datum: 26 september 2024 – 31 oktober 2024

6 wekelijkse bijeenkomsten op de donderdagmorgen

Locatie: Kennedystraat 2a, Boekel

Tijd: 9.30 - 11.30 uur

Aanmelden:

Veghel: Hans Vermeltfoort T: 06 1041 4931 – hans.vermeltfoort@ons-welzijn.nl

Boekel: Catrien van Zutphen T: 06 2280 5066 – catrien.vanzutphen@ons-welzijn.nl

Aanmeldformulier: Volg de QR code of <https://forms.office.com/r/SY1VMq5WYX>



Hoe doe je dat, goed slapen?

In de training 'Beter slapen doe je zo!' proberen we hier een antwoord op te geven.

De cursus is bedoeld voor volwassenen die last hebben van slapeloosheid en actief willen leren om hierin verandering te brengen. Aan de cursus kunnen 8-12 personen deelnemen.

'Slapen doe je zo!' is een training waarin deelnemers vaardigheden leren om slaap positief te beïnvloeden. In deze training staan we stil bij de vraag: 'Hoe zit mijn slaap in elkaar en hoe leer ik meer controle te krijgen over zaken die mijn slaap negatief beïnvloeden?' De training richt zich op het verminderen van bestaande slapeloosheid en op het voorkomen van chronische slaapproblemen. Voor de training begint, vindt een kennismakingsgesprek plaats met de begeleider. Hierin krijgen deelnemers nadere informatie. Ook is er gelegenheid om vragen te stellen.